

МБОУ «Курушская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

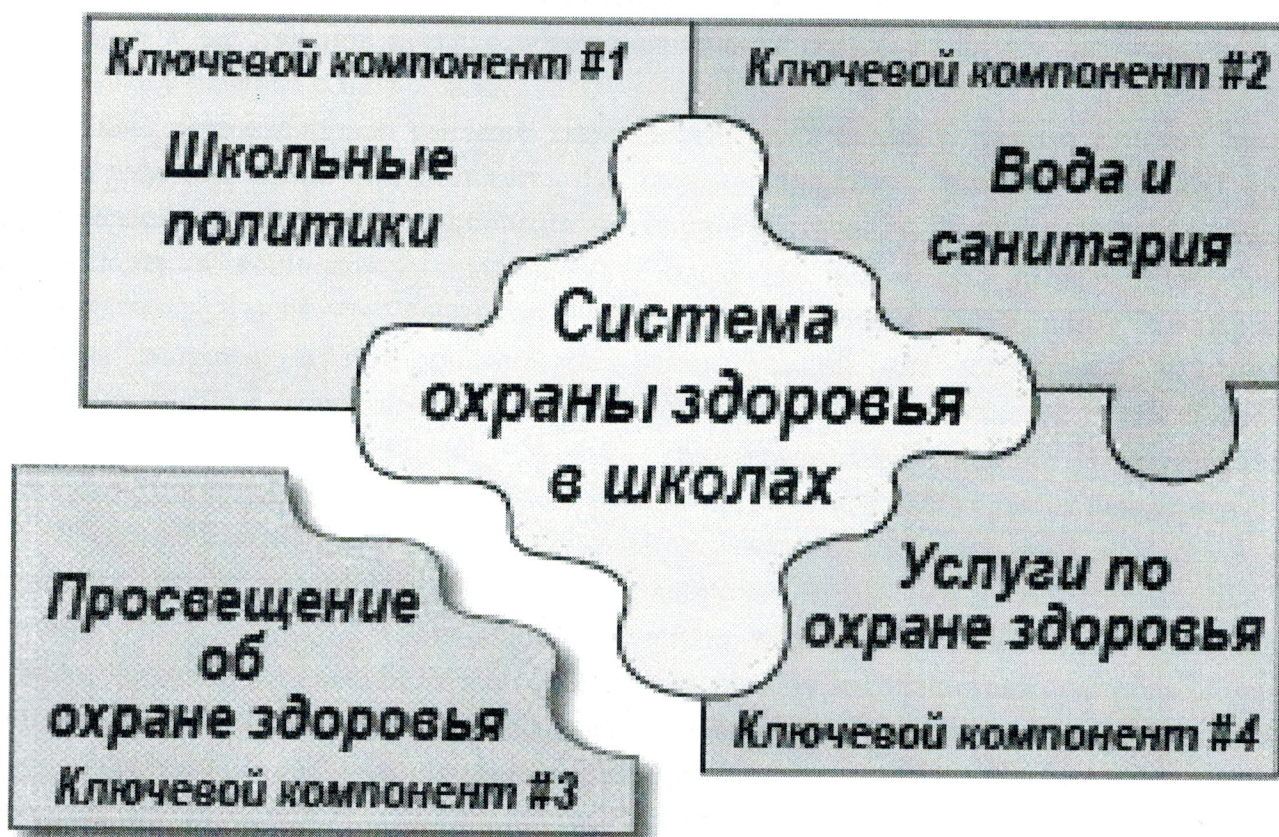


УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: *Бахишева Ш.Х.* Бахишева Ш.Х.

2020 г

«Здоровое питание школьников»



2020 — 2021 гг

Пояснительная записка

Здоровье человека закладывается смолоду, когда процессы развития организма протекают наиболее интенсивно. С другой стороны, обучение в школе обуславливает большие нагрузки, напряжение умственных и физических сил. Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному обучению, является правильное питание.

Большинство родителей, очевидно, располагают определенными сведениями по вопросам детского питания. Питание, особенно питание детей, чрезвычайно важная проблема, поэтому нельзя ограничивать не только неверные взгляды свои познания в данной области разрозненными сведениями. «Полузнание» порой хуже незнания, именно оно часто бывает причиной формирования не только неверных взглядов на питание, но и вредных для здоровья привычек. До сих пор во многих семьях существуют укоренившиеся традиции, мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям и нередко ведут к нарушениям здоровья. Заложенные в детстве привычки особенно прочны, поэтому культуру питания необходимо воспитывать у ребенка с малых лет.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. В целом, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

В школе следует принимать меры по улучшению питания, так как качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Школа играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Школа более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Она контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школа может влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

На основании выше сказанного, следует отметить, что создание и реализация программы здорового питания в рамках образовательного учреждения это верная тенденция и с учетом этого можно поставить следующую цель:

Пояснительная записка

Здоровье человека закладывается смолоду, когда процессы развития организма протекают наиболее интенсивно. С другой стороны, обучение в школе обуславливает большие нагрузки, напряжение умственных и физических сил. Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит и успешному обучению, является правильное питание.

Большинство родителей, очевидно, располагают определенными сведениями по вопросам детского питания. Питание, особенно питание детей, чрезвычайно важная проблема, поэтому нельзя ограничивать не только неверные взгляды свои познания в данной области разрозненными сведениями. «Полузнание» порой хуже незнания, именно оно часто бывает причиной формирования не только неверных взглядов на питание, но и вредных для здоровья привычек. До сих пор во многих семьях существуют укоренившиеся традиции, мнения, которые противоречат медицинским рекомендациям и нередко ведут к нарушениям здоровья. Заложенные в детстве привычки особенно прочны, поэтому культуру питания необходимо воспитывать у ребенка с малых лет.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. В целом, здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека. В целом под выражением «здоровое питание» подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах.

В школе следует принимать меры по улучшению питания, так как качественное питание укрепляет способность к учению и здоровье детей. Поскольку питание влияет на интеллектуальное развитие и способность к учению, здоровое питание является необходимым условием хорошей успеваемости в школе. Школа играют жизненно важную роль, содействуя качественному питанию детей и предоставляя возможность для оказания им помощи. Школа более эффективно, квалифицированно, беспристрастно содействуют охране здоровья и здоровому питанию, чем какое-либо другое учреждение. Она контактируют с детьми, когда те находятся в критическом возрасте, определяющем их будущей образ жизни, включая качество питания. Кроме того, школа может влиять на соответствующее поведение персонала, учителей, родителей и членов местного сообщества.

На основании выше сказанного, следует отметить, что создание и реализация программы здорового питания в рамках образовательного учреждения это верная тенденция и с учетом этого можно поставить следующую цель:

Цель: формирование основ культуры здорового питания учащихся посредством усвоения необходимых навыков и уверенности в собственной способности вести здоровый образ жизни, улучшение культуры и состояния питания.

Для реализации поставленных целей поставлены следующие задачи:

Задачи программы:

1. Формирование у родителей и учащихся основ правильного питания, повышение уровня знаний, взглядов и поведения в отношении значения рациона питания для собственного здоровья и благополучия.
2. Проведение систематической разъяснительной работы среди родителей (законных представителей) и обучающихся о необходимости горячего питания.
3. Укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока школы;
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
5. Проведение мониторинга качества организации питания.

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|--|----------------------------------|--|
| Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания | Сентябрь | Директор школы, |
| Организационное совещание — график питания; оформление бесплатного и льготного питания; сопровождение учащихся учителями-предметниками в столовую. | Сентябрь | заместитель директора по ВР социальный педагог, директор школы |
| Заседание комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания с приглашением классных руководителей 1-4-х классов по следующим вопросам: - Охват учащихся горячим питанием - Соблюдение санитарных и гигиенических требований - Профилактика инфекционных заболеваний | Ноябрь Январь Март | Завхоз школы. |
| Осуществление ежедневного контроля за работой столовой администрацией школы, проведение целевых тематических проверок. | В течение года | Администрация школы, комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания |

2. Методическое обеспечение

| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|---------------------------------------|-----------|-------------------------|
| Организация консультаций для классных | В течение | Медсестра, завхоз школы |

| | | |
|---|-------------------------|--------------------------|
| руководителей 1-4 классов: - Культура поведения учащихся во время приема пищи, соблюдение санитарно-гигиенических требований»; - Организация горячего питания - залог сохранения здоровья». | года | |
| Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания | Май | Администрация |
| Выпуск печатной продукции для учащихся, родителей и педагогов (памятки, буклеты) 1. Основы рационального питания 2. Питание младших школьников 3. Памятка-таблица «Запрещенные пищевые добавки на территории Российской Федерации» 4. Питание во время экзаменов 5. Болезни, передаваемые с пищей 6. Как питаться весной 7. Натуральные и искусственные витамины. Что лучше? | В течение всего периода | Завхоз школы |
| Разработка тематики классных часов и родительских собраний | В течение всего периода | Заместитель директора по |
| Оформление стенда в школьной столовой «Это интересно и полезно» | Один раз в месяц | Завхоз школы |

3. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|---|----------------|---------------------------|
| 1-4 классы • Режим питания. • Основные компоненты пищи. Для чего они необходимы? • Питание-основа жизни. Пищевая гигиена • Правильное питание. • Правила поведения в местах общественного питания. • Пищевые приоритеты. Диеты. | В течение года | Классные руководители |
| Праздник в начальной школе «Золотая осень» | Октябрь | Кл. руководители, вожатая |
| Беседы с учащимися «Береги своё здоровье» | Декабрь | Кл. руководители |

| | | |
|--|----------------|--|
| Конкурс мультимедийных презентаций, рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» среди учащихся 3-4 классов | Апрель | Классные руководители, педагоги-организаторы |
| Работа Совета школы, Учкома по вопросам сохранения здоровья школьников | В течение года | Председатель Совета школы УЧКОМ |
| Демонстрация презентаций по основам правильного питания для родителей, учащихся, учителей: <ul style="list-style-type: none"> • Антистрессовое питание • Современный взгляд на питание человека • Достоинства и недостатки теорий питания | Весь период | Зам.директора по ВР |
| Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов | Апрель | Завхоз школы, зам.директора по ВР |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | Апрель | зам. директора ВР кл. рук. |

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|---|----------------|----------------------------------|
| Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. - Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. - Итоги медицинских осмотров учащихся | В течение года | Директор школы, кл. руководители |
| Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | Февраль | Классные руководители |
| День открытых дверей в школьной столовой «В каждой ложке – солнца немножко» | Апрель | Классные руководители |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | Апрель | Классные руководители |

| | | |
|--|----------------|--|
| Конкурс мультимедийных презентаций, рисунков «Мы за здоровый образ жизни!» среди учащихся 3-4 классов | Апрель | Классные руководители, педагоги-организаторы |
| Работа Совета школы, Учкома по вопросам сохранения здоровья школьников | В течение года | Председатель Совета школы УЧКОМ |
| Демонстрация презентаций по основам правильного питания для родителей, учащихся, учителей: <ul style="list-style-type: none"> • Антистрессовое питание • Современный взгляд на питание человека • Достоинства и недостатки теорий питания | Весь период | Зам.директора по ВР |
| Анкетирование учащихся: Школьное питание: качество и разнообразие обедов | Апрель | Завхоз школы, зам.директора по ВР |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | Апрель | зам. директора ВР кл. рук. |

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей учащихся

| Основные мероприятия | Сроки | Исполнители |
|---|----------------|----------------------------------|
| Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание учащихся. - Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. - Итоги медицинских осмотров учащихся | В течение года | Директор школы, кл. руководители |
| Родительский лекторий «Здоровье вашей семьи» | Февраль | Классные руководители |
| День открытых дверей в школьной столовой «В каждой ложке – солнца немножко» | Апрель | Классные руководители |
| Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию школьного питания» | Апрель | Классные руководители |

5. Организация деятельности комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания обучающихся.

Школьная комиссия общественного контроля за организацией и качеством питания обучающихся существует с начала работы школы.

Состав школьной комиссии утверждается приказом директора школы на каждый учебный год.

Члены комиссии из своего состава выбирают председателя.

Работа комиссии осуществляется в соответствии с планом, согласованным с администрацией школы.

Результаты проверок и меры, принятые по устранению недостатков оформляются актами и рассматриваются на заседаниях комиссии с приглашением заинтересованных лиц.

Основные направления деятельности комиссии:

- Оказывает содействие администрации школы в организации питания обучающихся.
Осуществляет контроль:
 1. За рациональным использованием финансовых средств, выделенных на питание обучающихся;
 2. За целевым использованием продуктов питания и готовой продукции;
 3. За соответствием рационов питания согласно утвержденному меню;
 4. За качеством готовой продукции;
 5. За санитарным состоянием пищеблока;
 6. За выполнением графика поставок продуктов и готовой продукции, сроками их хранения и использования;
 7. За организацией приема пищи обучающихся;
 8. За соблюдением графика работы столовой.
- Один раз в месяц проводит тематические проверки согласно плану работы
- Организует и проводит опрос обучающихся по ассортименту и качеству отпускаемой продукции и представляет полученную информацию руководству школы.
- Вносит администрации школы предложения по улучшению обслуживания обучающихся.
- Оказывает содействие администрации школы в проведении просветительской работы среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам рационального питания.
- Привлекает родительскую общественность и различные формы самоуправления школы к организации и контролю за питанием обучающихся.

План работы школьной комиссии общественного контроля за организацией и качеством питания школы утверждается на учебный год.

7. Система оценки качества питания школьников

Основные направления для оценки качества питания школьников:

1. Показатели общей заболеваемости.
2. Уровень удовлетворенности питанием школьников и родителей.
3. Показатели охвата питания.

Система оценки качества питания школьников

Вопросник/контрольный лист по услугам в области питания.

Указания по использованию вопросника.

1. Члены группы по проведению данного анкетирования:
 - Заместитель директора по УВР
 - Представитель(и) персонала, осуществляющего услуги в области школьного питания
 - Руководитель ШМО классных руководителей
 - Представители школьного родительского комитета
 - Представители Учкома
2. Необходимо выдать каждому члену копию Вопросника. Для регистрации работы группы использовать копии Оценочного листа и Вопросов по планированию.
3. На собрании группы:

- Обсудить каждый вопрос из Вопросника.
- Определить, как получить информацию, необходимую вам для точного ответа на вопросы.
- После сбора всей информации ответить на каждый вопрос и выбрать соответствующую оценку на основе общего согласия. Использовать Вопросник для выявления сильных и слабых сторон школьной политики и для планирования необходимых мероприятий.
- Вписать оценки (0-3) для каждого вопроса в Оценочный лист и подсчитать общую Оценку.

Оценочный лист

1. Внимательно прочитайте и обсудите Вопросник, содержащий вопросы и описание оценок для каждого пункта Оценочного листа.
2. Обведите оценку, подходящую для каждого пункта.

| Направления для оценивания | Полностью реализовано | Частично реализовано | На стадии разработки | Отсутствует |
|--|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1. Программы обеспечения завтраками и обедами | 3 | 2 | 1 | |
| 2. Разнообразие продуктов питания в школьном рационе | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Доступность молока пониженной жирности и обезжиренного | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Школьный рацион питания включает в себя разнообразные фрукты, овощи, продукты из зерновых культур и молочные продукты, аппетитные и с пониженным содержанием жира | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Питание на заказ, включающее фрукты, овощи, продукты из зерновых культур и молочные продукты, аппетитные и с пониженным содержанием жира | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 6. Правила закупки и приготовления продуктов питания, позволяющие снизить содержание жира | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Пропаганда в рамках школы здорового питания | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Чистота и безопасность в школьной столовой | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Готовность к чрезвычайным ситуациям, связанных с питанием | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Сотрудничество между персоналом, осуществляющим услуги в области питания, и учителями | 3 | 2 | 1 | 0 |
| СУММЫ ПО СТОЛБЦАМ: Для каждого столбца сложите обведенные цифры и впишите полученную сумму в эту строку | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ: Сложите представленные выше четыре суммы и впишите итоговый результат | | | | |
| ОБЩАЯ ОЦЕНКА = (Общее количество баллов / 30) X 100% | | | | |

3. После выбора оценок для всех пунктов подсчитайте общую Оценку и ответьте на Вопросы по планированию, представленные в конце материала.

Для выяснения отношения учащихся к услугам школьной столовой, а также выявления их предпочтений в области питания составлена следующая анкета:

Анкета- опросник

1. Устраивает ли вас пища, предлагаемая в школьной столовой?

А) да Б) нет

2. Как вы считаете, в школьной столовой предлагается широкий выбор здоровой пищи?

А) да Б) нет

3. По вашему мнению, учтены ли в меню школьной столовой национальные и региональные нормы питания?

А) да Б) нет

4. Предлагаемое количество пищи удовлетворяет потребности вашего организма?

А) да Б) нет

Полученные данные представлены в приложении № 3.

Разработанные направления служат материалом для комплексной работы в области здорового питания школьников. Материал в ходе реализации данной программы предполагается расширять с учетом проделанной работы.